FICHA DE TREINO - FEMININO
INICIANTE 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1
PERNAS E PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	3	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
CADEIRA EXTENSORA	3	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
MESA FLEXORA	3	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
AGACHAMENTO SMITH	4	15,12,10,8	1 MIN	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	5	15,12,12 10,10	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5		1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 1 x 10+10 +10 (drop set)	30 seg	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
INICIANTE 7
SEGUIR 8 SEMANAS

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

60 DIAS PROJETO

DIA 2
TRONCO E ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER PRONADO	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4	12,10,10,8	1 MIN	
PUXADOR ALTO PEITO ABERTO PRONADO	3	12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PUXADOR ALTO PEITO C/ TRIÂNGULO	3	12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	3	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
HIPEREXTENSOR	4	15,15,15,15	1 MIN	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA + ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	3	12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO C/ HALTER (BILATERAL)	3	12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

FICHA DE TREINO - FEMININO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 3

GLÚTEOS E PANTURRILHAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	4	15,15,12,12	1 MIN	
GLÚTEOS CABO EM PÉ	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	10 SEG	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4

POSTERIOR DE COXA - OMBROS - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
MESA FLEXORA	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
FLEXOR C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 MIN	
TERRA SUMÔ C/ HALTER	4	15,12,10,10	1 MIN	
STIFF	4	15,15,15,15	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4	12,10,10,8	1 MIN	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 5

GLÚTEOS - PANTURRILHAS + DIFICULDADES

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA ABDUTORA	4	15,15,15 1 x 10+10 +10 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	1 MIN	
GLÚTEOS CABO EM PÉ	4	15,15,15 1 x 10+10 +10 (drop set)	1 MIN	
PASSADAS LIVRES SEM PESO	4	30,30,30,30	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	12,12,12,12 + 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
TREINAR DIFICULDADES				
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 6

CÁRDIO + ABDÔMEN



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4	30,30,30,30	1 MIN	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 MIN	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INICIANTE 7

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 7

DESCANSO

Cardio

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453